

Escola Superior
de Desporto de
Rio Maior
[IPSantarém]



Instituto Politécnico de Santarém

Escola Superior de Desporto de Rio Maior

Instituto Politécnico de Santarém
2016

Avaliação dos efeitos de um programa de caminhada nos fatores de risco de queda em idosos: equilíbrio, força e agilidade.

Lina Monteiro

Avaliação dos efeitos de um programa de caminhada nos fatores de risco de queda em idosos: equilíbrio, força e agilidade.

**Dissertação apresentada para a obtenção do grau de Mestre em
Desporto com especialização em Condição Física e Saúde**

**Lina Isabel Treno Martins
Monteiro**

Orientadora

Professora Doutora Teresa Bento

2016